



4.4 FAMILIA ¡CONEXIÓN!

PARA LOS FAMILIARES:

Su adolescente está aprendiendo acerca de las percepciones erróneas y los efectos del uso del tabaco. Converse con él o ella sobre lo que sabe acerca de los retos que las personas enfrentan cuando quieren dejar de fumar.

Fumar: El reto de dejar

LOS RETOS PARA LOS QUE DEJAN DE FUMAR

RECUERDA

- conversar sobre por qué dejar de fumar es difícil para muchas personas.
- hablar acerca del apoyo que las personas necesitan cuando están dejando de fumar.
- decir cuáles piensas que son las mejores alternativas para que las personas dejen de fumar.

¡HAGÁMOSLO!

Inicia un debate sobre los retos que las personas que están intentando dejar de fumar enfrentan pidiéndoles a tus familiares que respondan preguntas sobre dejar de fumar.

Responde las siguientes preguntas acerca del debate familiar sobre dejar de fumar:

¿Qué aprendiste acerca de los pensamientos de tus familiares sobre por qué dejar de fumar es tan difícil?

¿Cuán útiles fueron sus ideas acerca del apoyo necesario para que las personas dejen de fumar?

¿Piensas que sus sugerencias de alternativas para dejar de fumar son eficaces? ¿Por qué o por qué no?